manual do proprietário

Esteira Q-10

Agradecemos por escolher nosso produto.
Antes de usar, por favor certifique-se de ler este manual com cuidado.

ÍNDICE

1. ATENÇÃO, PRINCIPAIS PARÂMETROS TÉCNICOS E CONTEÚDO

1. Quando você estiver utilizando a máquina para se exercitar, por favor, não deixe que crianças se aproximem da máquina, e os menores devem ser supervisionados por adultos para evitar ferimentos.
2. Antes de usar a máquina para exercitar, por favor, prenda o dispositivo de segurança na parte da frente da roupa, na altura do peito. Ele desligará automaticamente o equipamento em caso de acidente.

3. A energia da máquina deve ser bem instalada. Após o exercício, desligue a energia.
4. Para evitar problemas desnecessários, não abra a tampa da frente da esteira e do controlador da máquina, isso deverá ser feito por um profissional.
5. Para efeitos da sua segurança e da duração da esteira, é proibido o uso por pessoas com peso superior a capacidade do equipamento e utilização por duas pessoas ao mesmo tempo.
6. Para efeitos de sua segurança, não fique na parte traseira da esteira durante seu funcionamento.
7. Não toque na cinta de corrida durante a operação da esteira e não corra com os pés descalços.
8. Os pacientes com pressão arterial elevada ou doença cardíaca não devem usar a esteira sozinhos.

Nota especial

Para a saúde e a segurança sua e de sua família, antes de proceder ao exercício normal, por favor leia a instrução especial e aviso prévio abaixo, para obter uma atividade física mais divertida:
É proibido ajustar o controlador da máquina (exceto por um profissional!)

Por favor, note que este produto tem restrição de peso (150kg). O uso por pessoas com peso superior a 150kg, poderá afetar a vida útil deste equipamento.

PRINCIPAIS PARÂMETROS TÉCNICOS

- Tensão de entrada de energia: AC220V-240V (50-60Hz)
- Ambiente Temperatura: 0C
- Corrente: 8.5A
- Potência do motor: 2625 W
- Escala de trabalho de velocidade: 1,0-20 (km / h)
- Escala de inclinação: 0 - 18%
- Display para Range: 0:00 - 99:59 (ms)
- Display para Faixa de Distância: 0,00 - 99,9 (km)
- Faixa de Frequência Cardíaca: 50 - 200 (tempo / minuto)
- Mostrar para Faixa de calorias :0-999 (calorias)

CONTEÚDO

1) Funções de desligamento orientadas pelo usuário com opções de parada de emergência e parada lenta.
2) Display de LCD com iluminação laranja, 10 polegadas wide-screen com 5 programas Inteligentes de troca
3) Sensor de mão de alta sensibilidade para o cálculo da frequência cardíaca e dispositivos eletrônicos para ajustes de velocidade e inclinação nas barras de mão.
4) Dispositivo de bloqueio dobrável hidráulico
5) Sistema de som Hi-Fi com entrada de áudio MP3;
6) Gerador verde Inteligente de íons negativos

7) dispositivo automático de tensionamento para cinta de corrida e correia do motor

8) Novo super sistema anti-choque 4-em-1 (primeira geração Kanglin desenvolvido originalmente com saco hidráulico anti-choque + mola espiral anti-choque + almofada de gel de silicone anti-choque + roda pufoot

9) Primeira geração inteligente Kanglin desenvolvido originalmente sensível à velocidade com suave iluminação de LED azul

10) Área Total: 203x91x140cm

11) Área útil da cinta de corrida: 143 x 51 centímetros

12) Tamanho do pacote: 213 x 97 x 48 cm

13) Peso máximo do usuário: 150 kg

14) Peso: 122 kg / Peso bruto: 148 kg

2. BREVE INTRODUÇÃO

Medidor eletrônico
Dispositivo de emergência
Componentes da barra de mão direita
Componentes da barra de mão esquerda
Dispositivo de segurança
Poste vertical de sustentação direita
Poste vertical de sustentação esquerda
Tampa do motor
Cinta de corrida
Faixa lateral
Tampa de acabamento do poste vertical
Caixa de ajuste direito traseiro
Componentes do quadro inferior
Roda do quadro inferior
Saco hidráulico anti-choque
Suporte de corrida
Caixa de ajuste esquerdo traseiro

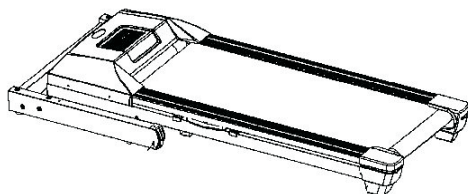
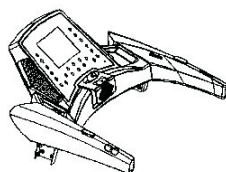
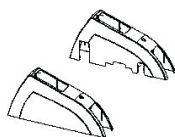
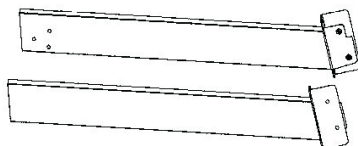
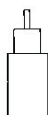
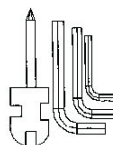
3. ILUSTRAÇÃO DE MONTAGEM

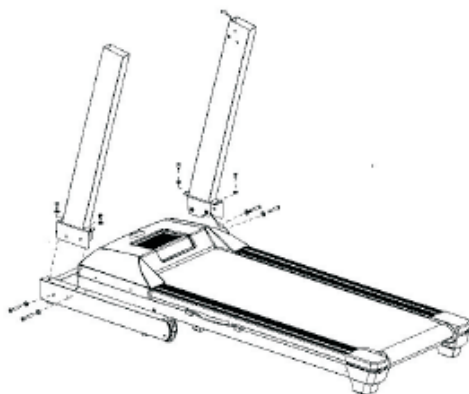
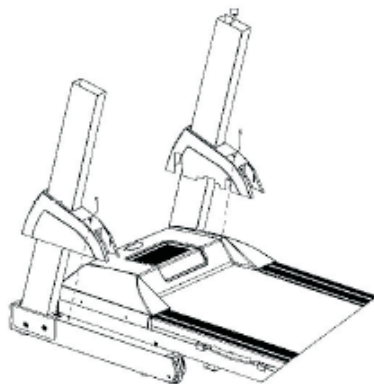
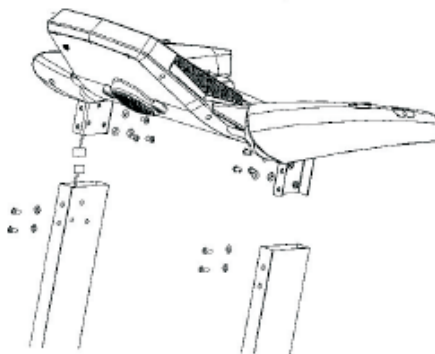
4. DETALHES DA ILUSTRAÇÃO DE MONTAGEM

No.	Nome	Qtdd	No.	Nome	Qtdd	No.	Nome	Qtdd
1	Medidor eletrônico	1	18	Código de linha de pressão	1	35	Mola de ar	1
2	Barra de segurança (esquerda)	1	19	Transdutor	1	36	Capa redonda de mola de ar	1
3	Barra de segurança (direita)	1	20	Filtro	1	37	Mola de ar com re-vestimento quadrado	1
4	Tampa de acaba-mento do poste vertical (direito)	1	21	Cilindro frontal	1	38	Cinta de corrida	1
5	Tampa de acaba-mento do poste vertical (esquerdo)	1	22	Tampa do motor	1	39	Barra iluminada com componentes embutidos	2
6	Placa fixa de ajuste do motor	1	23	Terminal Anti-salto	1	40	Estribo	1
7	Motor conversível de Frequência	1	24	Estrutura de rodas	2	41	Almofada Anti-choque	4
8	Roldanas	1	25	Tampa da estrutura inferior	2	42	Suporte de corrida	1
9	Correia de motor	1	26	Elevador	1	43	Barreira fixa de ajuste da cinta de corrida	2
10	Tampa da cinta de corrida	1	27	Capa dobrável anti-choque	4	44	Mola comprimida	2
11	Mecanismo de inclinação	1	28	Saco hidráulico anti-choque	2	45	Cilindro traseiro	1
12	Quadro inferior	1	29	Gancho dobrável	1	46	Porta de ajuste traseiro esquerdo	1
13	Tampa de fio do componente central	2	30	Capa quadrada de mola de ar	1	47	Suporte dos cilindros	2
14	Almofada do pé de borracha	4	31	Placa fixa de apoio	1	48	Porta de ajuste traseiro direito	1
15	Painel iluminado de controle da cinta	1	32	Almofada de silicone	6	49	Faixa lateral	4
16	Dispositivo de pro-teção contra sobrecarga	1	33	Mola de suporte	4	50	Apoio pequeno para os pés	2
17	Interruptor de energia	1	34	Anel de fixação de mola	4			

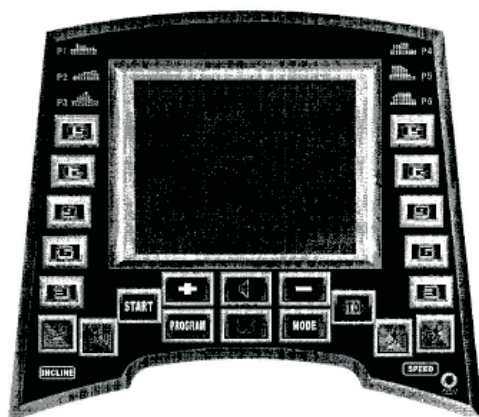
5. PASSO A PASSO DA INSTALAÇÃO

Antes do envio, todas as partes da esteira foram devidamente checadas e conferidas. Por conseguinte, a esteira pode ser instalada de acordo com os seguintes passos.

Passo 1: abra o pacote, retire a lista de peças para montagem da caixa.

Nota: Apertar os parafusos correspondentes durante o processo de montagem, desde que a plataforma de corrida esteja no meio das barras de mão ao dobrar a esteira.

Passo 2: instale na vertical: Abra o pacote e retire a esteira. Conecte os fios do suporte e do poste vertical direito e após o lado esquerdo e trave com 4 parafusos M10 * 65, 4 parafusos M10 * 20 e 8 arruelas planas.

Passo 3: instalar tampas de acabamento: corrigir tampas dos postes com dois parafusos M4 * 8.

Passo 4: instalar medidor eletrônico: ligue os fios das barras de mão e do medidor, e o posicione no centro dos postes verticais com 10 parafusos M10 * 20.

Passo 5: solte o parafuso do terminal anti-salto. Se o trilho da plataforma não estiver no meio das barras de mão quando a esteira estiver dobrada, solte os parafusos mencionados no passo 1 e Passo 2.
Ajustar a distância entre a plataforma e barra de mão, depois parafuse. Por favor, verifique se cada um dos componentes da máquina está corretamente fixado, e verifique cada parte da cinta de corrida está movimentando, o nível de aperto da cinta está correto (ela corre para o lado direito e não derrapa, consulte o capítulo "reparo e manutenção". Após a verificação, você pode usar a esteira, logo que a mover para o local adequado.

6. DISPLAY COM MEDIDOR ELETRÔNICO E FUNÇÃO DE OPERAÇÃO

1.O gráfico de medidor eletrônico e exibições das funções

Display LCD. Instruções para janelas de exibição:

1. Display de visualização do tempo
2. Display de exibição de elevação
3. Display de exibição de freqüência cardíaca
4. Display de indicação da velocidade
5. Display de exibição Distância
6. Display de exibição de calorias
7. Display de exibição de percurso de 400 metros

2. Display de medidor eletrônico

A. Display de tempo: indica o tempo de trabalho de esteira (min: seg)
B. Display de exibição de aumento: exibe as fases progredindo quando a esteira está funcionando.
C. Display da frequência cardíaca: se as duas mãos segurarem firmemente o sensor da frequência cardíaca durante cerca de 5 segundos, ele exibirá a frequência cardíaca.
D. Display de velocidade: indica a velocidade do trabalho da esteira.
E. Display de exibição de distância: indica a distância percorrida.
F. Display de exibição de calorias: indica as calorias consumidas durante os exercícios.
G. Display de 400 metros: Mostra a posição da pista de corrida

3.Tecla de controle funcional:

A. Tecla **PROGRAME**: em modo de espera, pressione esta tecla para selecionar entre os 10 diferentes programas de trabalho" P1-P5-U01-U03 FAT "(FAT refere-se ao corpo função de teste de qualidade), P1-P5 são construídas em programas e U01-U03 são programas personalizados para usuários.
B. Tecla **START**: "START" é a tecla para começar quando o aparelho está ligado e trava de segurança está acionada, pressione esta tecla a qualquer momento e a esteira funcionará.
C. **STOP**: durante a operação, pressione a tecla para parar seu funcionamento e zerar.
D. tecla **MODE**: na opção MODE, defina tempo, ascensão, freqüência cardíaca, velocidade, distância, calorias e na opção PROGRAME, tele MODE para definir cada fase dos programas.
E. tecla velocidade + 1: para aumento de velocidade com uma margem de 0,1 km / hora. Pressione-o por mais de 0,5 segundo, a velocidade vai continuar subindo.

F. tecla velocidade - 1: para diminuir a velocidade, com uma margem de 0,1 km / hora. Pressione-o por mais de 0,5 segundo, a velocidade vai continuar diminuindo.
G. Tecla de inclinação + 1: aumento de inclinação. Pressione esta tecla por mais de 0,5 segundo, a inclinação vai continuar aumentando.
H. Tecla de inclinação - 1 : para diminuir a inclinação. Pressione esta tecla por mais de 0,5 segundo, a inclinação continuará diminuindo.
I. 5 teclas de atalho de velocidade: Há cinco velocidades como 3,6,9,12,15. Durante a operação, que podem ser ajustadas diretamente.
J. 5 teclas de atalho de inclinação: Há cinco inclinações de 3, 6, 9, 12,15. Durante o funcionamento, que podem ser ajustadas diretamente.
K. tecla mudo 1: cancela o som do alto-falante.
L. tecla volume + 1: para aumentar o volume do alto-falante.
M. Tecla Volume -1: para diminuir o volume do alto-falante.
N. Chave de comando para ventoinha: interruptor do ventilador íon negativo ligado ou desligado.

4. Modos de trabalho

Há uma pré-condição para os modos de trabalho discutidos aqui:
A. o sistema estar ligado.
B. O dispositivo de segurança estar bem colocado

4.1 Modo manual

A. Iniciando, Pressione o botão "START" e o sistema entra em contagem regressiva de 3 a 1
B. A velocidade pode ser ajustada com velocidade UP / DOWN ou digitada diretamente na tecla SPEED. Inclinação UP / DOWN são as chaves para o aumento e diminuição de inclinações.
C. Display de contagem regressiva dos parâmetros de exercício. O display exibe a configuração anterior e o equipamento zera.
D. Pressione o botão "Stop", para parar o sistema

4.2 Modo

A. Iniciando, em modo de espera, pressione "Mode" para entrar em "tempo, distância,modo de calorias, quando o display piscar. O tempo de exercício pode ser definido pressionando o botão de velocidade para cima / baixo (Up/Down) .

Pressione o botão STOP para parar a esteira.

B. Para ajustar a velocidade, pressione "velocidade +", "velocidade-".

C. Display exibirá contagem regressiva dos parâmetros de exercício. Ele exibe a configuração anterior e o equipamento zera.

D. Pressione o botão "Stop", o sistema para.

4.3 Programa

1) O sistema tem cinco programas pré-programados (ver Anexo 1).

A. Entrar, em modo de espera. Pressione "Mode" para entrar no tempo o modo de velocidade, exibe "PX" no display, o tempo apresenta "10:00" . O tempo de exercício pode ser definido pressionando o botão de velocidade para cima / baixo com variação entre 05:00 a 99:00. Pressione o botão "START" e, a esteira é iniciada.

B. Para ajustar as velocidades da esteira ajusta, pressione "velocidade +", "velocidade".

C. O display exibirá a contagem regressiva dos parâmetros de exercício. O display exibe o configuração anterior e o equipamento é zerado.

Anexo 1 **P1 - P5 gráfico do programa de exercícios**

Tempo da fase / Mode		Definir hora / 16 fases tempo = tempo de operação de fases de tempo anterior e seguinte															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1	Velocidade	1	3	3	7	7	5	5	5	7	7	5	5	5	5	3	2
	Inclinação	2	2	6	6	8	8	6	6	4	4	4	6	6	2	2	2
P2	Velocidade	2	3	3	6	5	5	8	5	5	6	8	8	8	5	4	3
	Inclinação	3	3	9	9	9	2	2	8	8	2	1	1	4	4	4	4
P3	Velocidade	2	3	5	5	7	7	8	5	5	5	3	3	8	8	4	3
	Inclinação	1	2	3	4	5	5	7	7	4	4	4	4	6	3	2	2
P4	Velocidade	2	2	3	5	5	5	8	8	8	8	5	5	5	3	3	2
	Inclinação	3	3	6	6	6	9	9	9	9	9	9	6	6	6	2	2
P5	Velocidade	3	4	5	6	8	8	9	10	10	10	9	8	7	5	4	3
	Inclinação	2	2	3	3	8	8	6	6	6	6	8	7	6	4	1	1

5. Programas definidos pelo usuário:

Além dos cinco programas internos do sistema, há três programas definidos pelo usuárioque podem ser definidos de acordo com cada estado: U1-U2-U3.

5.1. Configuração de programas definidos pelo usuário:

Em modo de espera, mantenha pressione o botão "Program" até aparecer o programa U1.

Pressione "MODE" para confirmar e entrar na primeira fase.

Defina a velocidade através da tecla de atalho"velocidade + / -".

Definir inclinações através das teclas de atalho por "ascensão + / - ". Pressione o botão "MODE" para finalizar a configuração da primeira fase e entrar na configuração da segunda fase de tempo até que todas as 10 etapas de configuração estejam definidas. Os dados não serão perdidas em caso de falta de energia.

5.2. Início dos programas definidos pelo usuário:

A. Em modo de espera, mantenha pressionado a tecla "Programe" até aparecer programa definido pelo usuário U1- U3 , e definir o tempo de operação, em seguida, pressione "START" para iniciar.

B. Após a definição do programa definido pelo usuário e tempo de operação, pressione "START" para iniciar imediatamente.

5.3. Instruções de configuração para programas definidos pelo usuário:

Existem 10 fases de tempo para cada programa. Depois de finalizar a configuração de velocidade e inclinação, bem como o tempo de operação das 10 fases, você pode pressionar "START" para iniciar a esteira.

6. Outras instruções:

6.1 Ao ligar o equipamento e conectar o MP3, o medidor eletrônico poderá tocar música e ajustar o volume.

6.2 Quando se exercitar aperte o sensor de frequencia cardíaca por vários segundos e o sistema detectará automaticamente a frequência cardíaca e irá exibi-lo no display. Este dado é apenas para referência, não para termos médicos.

7. Função de bloqueio de segurança:
Em caso de acidente, puxe o dispositivo de segurança e a esteira vai parar de correr imediatamente. Ela exibirá "---" "e o som do alarme como " BBB "três vezes. Neste modo, a esteira não poderá processar nenhuma operação. Recoloque o dispositivo de segurança e esteira entrará em modo inicial. O display exibirá a configuração anterior e o equipamento zera.

8. Modelo salvo:
O sistema está equipado com a função de economia de energia. Se não houver instruções de entrada dentro de 10 minutos, ele entrará no modo de economia de energia e ficará automaticamente desligado. O sistema pode ser reiniciado pressionando qualquer botão.

9. Desligar:
Você pode desligar a esteira em qualquer momento, desligando a energia. Isto não danificará o equipamento.

7. USO E PROTEÇÃO DE SEGURANÇA DA ESTEIRA

1. Ajuste a esteira

1.1. Após a instalação, coloque o dispositivo de segurança em sua posição no medidor eletrônico.

1.2. Antes de ligar a energia, verifique se a voltagem é a adequada e o fio terra está bem instalado. Arraste com as mãos a cinta de corrida para verificar se ela roda sem problemas e sem som estranho.

1.3. Conecte o plug de energia. Todas as janelas do medidor eletrônico irão exibir valor inicial, enquanto a esteira de corrida permanece parada.

1.4. Pressione o botão "START", a esteira funcionará em velocidade baixa com 1 km / h. Verifique se a esteira e o medidor eletrônico funcionam normalmente.

1.5. Pressione a tecla de aceleração e desaceleração para verificar se o ajuste funciona bem.

1.6. Pressione a tecla "STOP" para parar a esteira. Desligue e tire o plugue da tomada.

2. Instrução de Uso

A esteira elétrica pode ser usada após a instalação e ajuste:

2.1. Plugue na tomada de voltagem 220V - 240V para uso doméstico, o fio terra deve estar bem instalado.

2.2. Insira o dispositivo de segurança e pressione a tecla "START". A esteira de corrida move-se lentamente, a velocidade é de cerca de 1 km / h, e o medidor eletrônico mostrará aaceleração por hora.

2.3. Para aumentar a velocidade da esteira, você pode pressionar a tecla de aceleração. A velocidade vai atualizar por som da campainha, e a velocidade máxima é de 20 km/h.

2.4. Se não houver tempo para a desaceleração da corrida rápida, você pode retirar odispositivo de segurança, e a esteira vai parar imediatamente.

2.5. Ao terminar o exercício. desacelere a velocidade de execução e, em seguida, pressione o STOP para a esteira parar lentamente.

2.6. Passos dobráveis: desligue a alimentação, retire a tomada na frente da escada rolante, levante a parte traseira da esteira com as mãos, certifique-se que o dispositivo de proteção faz um ruído que indica o bloqueio. Em seguida, remova ou deixe-o na esteira. Levante a estrutura de corrida com as mãos e pise na capa da mola de ar, para retrair a mola. Depois coloque lentamente a esteira no chão. Veja a ilustração ao pisar na capa da mola de ar

3. Proteção de segurança da esteira

3.1 Em qualquer situação emergente, a esteira será parada logo que o dispositivo de segurança for puxado para fora. Então, quando você estiver se exercitando, apertar a trava de segurança nas roupas de forma adequada. Use de maneira segura este equipamento.

3.2. Se a cinta de corrida for bloqueada, o motor desliga-se automaticamente em 3 segundos.

8. NOTAS IMPORTANTES

1. Fonte de energia

1.1. A fonte de alimentação não deve ser utilizada por outro equipamento elétrico da mesma linha da esteira. E a corrente prevista da esteira deve exceder 8,5 A.

1.2. A voltagem deve ser de 220V - 240V. A voltagem maior que este

intervalo pode levar ao funcionamento anormal da esteira.
1.3. Retire o plugue da tomada após o uso.
1.4. No inverno evite a umidade no interior do equipamento a fim de evitar a eletricidade estática forte.
1.5 Por favor, se houver quebra no cabo de energia, troque-o antes de um próximo uso.

2. Ambiente para instalação

2.1. A esteira deve ficar em área interna, a fim de evitar a umidade. Não é permitido jogar água na esteira, e também não é permitida a colocação de outros objetos sobre a esteira.
2.2. Durante a operação da cinta de corrida, o motor irá produzir uma pequena faísca ,e, portanto, ela deve ser colocada em área com boa ventilação e isolada de substâncias explosivas.
2.3. Ao usar a esteira, mantenha os quatro pés e as duas rodas do equipamento de modo estável no chão. Se o terreno não for liso, use tapete ou placas de borracha para nivelar.
2.4. Na vida diária, mantenha a limpeza da casa de modo a reduzir o pó porque a poeira poderá danificar a sensibilidade dos componentes eletrônicos.

3. Atenção antes e durante o exercício

3.1. Coloque roupas e sapatos adequados para a prática de esportes para sua segurança. É proibido correr na esteira descalço.
3.2. Não é permitido que duas pessoas façam exercício ao mesmo tempo.
3.3. Use uma toalha para secar seu suor, a fim de evitar a que ele danifique as peças eletrônicas.
3.4. Primeiro, o usuário deve colocar um pé na esteira de corrida e tentar várias vezes se manter em pé, ao lado. Fazer exercício na máquina somente depois que conseguir seguir a velocidade de esteira.
3.5. Quando ligada, esta esteira proporciona força suficiente para início imediato, porém para prolongar o tempo de vida da esteira, sugere-se que você aguarde até que a esteira funcione sem carga e, só depois, faça o exercício.
3.6. É proibido ficar na esteira do fim para trás para evitar queda.

3.7. Segure as barras com o mesmo vigor e correr no meio da esteira para evitar que ela se mova para os lados.
3.8. Quando se habituar com o movimento da esteira, sugerimos que você mantenha as mãos fora das barras e balance os braços naturalmente, o que terá melhor efeito para o exercício.
3.9. Pressione STOP quando descer a esteira de corrida. Não desça enquanto a esteira não parar completamente.
3.10. Mantenha as crianças fora da esteira para evitar acidentes.
3.11. É proibido tocar na esteira de corrida e nas rodas de corrida durante seu uso.

4 . Atenção Adicional

4.1. Sugerimos que pacientes cardíacos não utilizem a esteira elétrica sozinhos.
4.2. Decidir a velocidade de execução de acordo com o seu condicionamento; pacientes são sugeridos a não utilizar ou utilizar sob a orientação médica.
4.3. Sensor de frequência cardíaca não é um equipamento médico, ele é apenas para referência.

9. REPARAÇÃO E MANUTENÇÃO

Por favor, preste atenção para as seguintes questões quando estiver usando a esteira.

1. Mantenha a esteira limpa

1.1. Manter o equipamento limpo poderá prolongar sua vida útil. Por favor, limpe freqüentemente todas as partes expostas a fim de evitar a acumulo de poeira e sujeira.
1.2. A cinta de corrida pode ser limpa com um pano macio embebido em água com sabão. Tente evitar que a água escorra para debaixo das tampas de proteção.
1.3. Verifique os parafusos e aperte as tampas da esteira periodicamente. Se algo se soltar, por favor, aperte-os imediatamente.
1.4. Por favor verifique se a correia do motor está limpa. Por favor, remova qualquer sujeira a fim de evitar vibrações desnecessárias

durante o uso.
1.5. Mantenha o sistema de controle eletrônico sempre limpo para que a esteira funcione normalmente.

2. Lubrificação

2.1. Por favor, espalhar o lubrificante no deck (madeira que fica embaixo da lona) para reduzir a fricção entre a correia e a placa, que com a temperatura elevada poderá danificar a cinta de corrida, a placa de corrida e o motor.
(Nota: Não é adequado para as crianças brincarem, evitando correr sobre o equipamento.)
2.2. Após um período de uso de esteira, é obrigatório o uso de um lubrificante profissional.

A esteira deve ser lubrificada a cada 5 horas de uso.

2.3. Como lubrificar: Levante a cinta de corrida entre 10 e 15cm. Despeje o lubrificante sobre o deck.
Não use muito lubrificante. Lembre-se: lubrificação racional é vital para a vida útil da esteira.

3. Resistência:

Impurezas ou falta de lubrificação conduzirão a uma maior resistência entre estribos, o que pode causar danos ao motor elétrico e painel de controle.

Indicações de muita resistência são as seguintes:

3.1 Quando desligada, a cinta de corrida tem dificuldades de se mover ou não se move;
3.2 Quando a esteira opera com carga e velocidade média, se você desligar o interruptor de segurança, esteira para imediatamente;
3.3 Maior resistência pode levar a danos do motor elétrico ou placa de controles, curto-circuito, trancos, etc.

4. Ajuste da cinta de corrida:

4.1 Embora a cinta de corrida de cada esteira tenha sido ajustada antes do lançamento e montagem, ela ficará com folga após um período de utilização. A manutenção poderá ser feita pelo próprio usuário. Se ela correr muito frouxa, ela vai derrapar quando estiver sendo usada. Se a cinta de corrida estiver muito apertada, poderá danificar a correia do motor elétrico, o funcionamento do rolo, etc. Normalmente, ambos os lados da cinta de corrida possuem a distância de 5 a 6 cm da placa de execução.
4.2 Como PERCEBER se a correia do motor elétrico está com folga:
Definir a velocidade da esteira a 1,5 km /h, segurar as barras com as duas mãos, para tentar parar o movimento da cinta de corrida com os pés. Se a cinta parar e o cilindro continuar correndo, sem bloqueio indica que a correia está frouxa. O usuário pode, às vezes, ter a sensação de parada. Uso a longo prazo vai diminuir a vida útil da correia, assim, deve ser oportunamente ajustada.
4.3 Como ajustar a tensão da correia: após um período de uso de esteira, ela irá parar, às vezes, seu movimento porque a correia está muito empilhada. O ajuste dos parafusos na caixa de ajuste esquerdo, direito e traseiro são usados para ajustar o grau de tensão e desvio da esteira de corrida e eles são a parte central para o ajuste da esteira.
Método de ajuste.
(Nota: no sentido horário para apertar e sentido anti-horário para soltar), após um tempo de utilização, a cinta de corrida da esteira vai afrouxar um pouco. Durante o uso, poderá ocorrer a derrapagem, que sugere este afrouxamento. Em seguida, é necessário apertar os parafusos na caixa traseira ajustável. Apertar os parafusos até que não haja derrapagem novamente.

Atenção especial: Não é bom deixar a correia muito apertada, isso pode encurtar a vida útil de sua esteira.

5. Ajuste da deformação de execução da cinta:

Apesar de a cinta de corrida de cada esteira ter sido ajustada antes da liberação e montagem, irá sofrerá desvios, após um período de uso, devido às seguintes razões:

5.1 O equipamento não está colocado em local adequado.
5.2 Os pés do usuário não estão no centro da cinta.
5.3 Ambos os pés do usuário exercem poder diferente.
5.4 Como ajustar as deformações: causados pelo homem a deformação poderá ser corrigido automaticamente deixando a esteira funcionando sem carga por vários minutos.

Quanto este procedimento não é capaz de restaurar o desvio, use a ferramenta profissional disponível no kit para ajustar gradualmente o parafuso.

Se o desvio for à esquerda, ajuste o parafuso esquerdo no sentido horário ou ajustar o parafuso direito no sentido anti-horário.

Se o desvio for à direita, ajustar o parafuso direito no sentido horário ou ajustar parafuso esquerdo no sentido anti-horário. As deformações normalmente são causadas pelo próprio uso. O problema de desvio irá danificar fortemente sua esteira. Uma vez encontrado, o problema deverá ser Corrigido o mais rápido possível.

6. Ajuste da correia de motor elétrico:

6.1 Embora a correia do motor de cada esteira já tenha sido ajustada antes do lançamento e montagem, ela sofrerá um desvio após um período de uso devido à correia de motor elétrico ficar muito frouxa.

6.2 Como determinar se correia do motor elétrico está frouxa: Definir a velocidade da esteira a 1,5 km /h, segurar as barras com as duas mãos, para tentar parar o movimento da cinta de corrida com os pés. Se a cinta parar e o cilindro continuar correndo, sem bloqueio indica que a correia está frouxa. O usuário pode, às vezes, ter a sensação de parada. Uso a longo prazo vai diminuir a vida útil da correia, assim, deve ser oportunamente ajustada.

6.3 Solução: Ajuste o parafuso da correia do motor elétrico com ferramenta profissional no sentido horário até que o usuário sinta que está firme. A manutenção é feita sobretudo pelo próprio usuário.
Forma de ajustar a correia do motor elétrico: ajuste no sentido horário com meio círculo com uma ferramenta apropriada.
Não deixe a correia muito apertada. Isso irá encurtar a vida útil da correia.

10. SOLUÇÃO DE PROBLEMAS:

Razões possíveis mau funcionamento Verificação maneiras Métodos de solução de problemas

Funcionamen_ to defeituoso	Possíveis razões	Verificando maneiras	Métodos de resolução de problemas
Nada é exibido no medidor eletrônico	1. O plugue não foi bem conectado com a energia	1. Verifique se a tomada está conectada.	1. Conecte tomada e ligue novamente
	2. Não tem energia	2. Verifique se o aparelho está ligado	2. Reinicie a energia
Motor falha	1. Os fios relacionados ao motor estão anormais	1. Verifique se os fios do motor estão bem conectados	1. Conecte os fios do motor novamente
	2. Não foi pressionado a tecla START	2. Verifique se o interruptor está danificado	2. Pressione a TECLA START
	3. O dispositivo de segurança não foi ligado ou está mal colocado	3. Verifique se dispositivo de segurança está bem conectado	3. Reinicie o dispositivo de segurança
	4. Se o Motor falha ou não funciona	4. Teste trocar o motor para ver se está ruim	4. Troque de motor

Funcionamento defeituoso	Possíveis razões	Verificando maneiras	Métodos de resolução de problemas
Motor falha	5. O A voltagem não é a correta (AC (110/230) V)	5. Confira se a voltagem está correta.	5. Escolha a voltagem correta e teste novamente
Nenhum estado de velocidade	SENSOR não funciona corretamente	1. Verifique a distância entre o sensor e placa magnética, bem como a localização	1. Ajuste a distância dentro de 5m / m
		2. Verifique se os fios estão com curto-circuito ou danificados por causa do desvio	2. Troque os Fios ou sensor
		3. Verificar se os fios estão bem conectados	3. Conectar e desconectar os fios novamente
Falta de traços	Placa de circuito solta ou conector mal colocado	Tire a tampa inferior e pressione para testar se a placa do circuito está com curto-circuito ou solta.	Coloque o conector novamente no lugar e aperte os parafusos.
Display da frequência cardíaca falha	1. SENSOR está ruim na detecção	1. Verifique se os fios são com curto-circuito ou soltos	
		2. Verifique se os fios e medidores estão bem conectados	1. Desconectar os fios e Conectar novamente
	2. Detecção ruim do corpo (mão)	3. Verifique a umidade das mãos ou as esfregue	2. Cortar Novamente

Funcionamento defeituoso	Possíveis razões	Verificando maneiras	Métodos de resolução de problemas
E01	Falha no sinal de comunicação	1. Controle eletrônico e medidor eletrônico não podem se comunicar. Verifique o fio de comunicação entre o medidor eletrônico e do controle elétrico-	Assegure-se que a ligação de cada componente esteja em bom funcionamento.
		2. Verifique se os fios estão danificados ou não.	Troque os fios
E02	proteção anti-impacto	1. Verificar se a voltagem é inferior a 50% da voltagem normal.	1. Use a voltagem correta e teste novamente
		2. Verificar se o motor está bem conectado	2. Ligue o motor novamente e certifique-se de sua qualidade
		3. Verifique se há cheiro estranho no controlador	3. Troque o controlador
E03	Nenhum sinal do sensor	1.Nenhum sinal do sensor de velocidade é detectado por 5-8 segundos. Confira se o sensor está bem colocado e se está danificado ou não.	1. Plugue bem ou mude o sensor
		2. ou nenhum sinal do motor é detectado por 5-8 segundos.	2. Fio não está bem conectado ou o motor não funciona bem.

Funcionamento defeituoso	Possíveis razões	Verificando maneiras	Métodos de resolução de problemas
E04	Falha na Inclinação	1. Verificar se o fio VR do motor de inclinação está bem conectado	1. Plugue o fio VR novamente para assegurar seu funcionamento
		2. Verificar se o fio VR do motor de inclinação está bem conectado	2. Plugue o fio do motor de inclinação de acordo com a etiqueta do controlador.
		3. Verificar se o fio do motor está danificado	3. alterar o fio ou motor de inclinação
		4. Se os três pontos estão ok, e o controlador eletrônico falhar	4. mudar o controlador eletrônico
E05	proteção de sobrecarga	1. Sobrecarga leva ao excesso de corrente e o sistema entra no estado de auto-proteção. Ou alguma parte de esteira está presa e comprimida e leva à parada do motor	Ajuste a esteira e ligue
		2. Verifique se há ruído durante o funcionamento da esteira ou qualquer cheiro de queimado	Trocar o motor
		3. Verifique se há cheiro de queimado no controlador	Trocar o controlador
		4. Verifique se a energia é inconsistente ou não e se é muito baixa	Tente a voltagem correta e teste novamente

Funcionamento defeituoso	Possíveis razões	Verificando maneiras	Métodos de resolução de problemas
E08	Falha no driver	Controlador inferior 24C02 (8 pés LC) não está bem plugado, invertido ou não conectado	Conecte corretamente ou ligue-o novamente. Troque o controle inferior se a falha persistir.

11. EXERCÍCIOS - NOTAS IMPORTANTES

Aquecimento: Antes de cada sessão, o atleta deve fazer de 5 a 10 minutos de aquecimentos. Incluindo exercícios de aquecimento (como marcar tempo, esteira, máquina de remo, equipamentos de musculação) e alongamentos (treinando extensão e puxada dos músculos) para evitar lesões.
Respiração: Não prenda a respiração enquanto estiver se exercitando. Geralmente, respire com o nariz quando está se preparando para um exercício, e respire com a boca após execuçao para se energizar. A respiração varia com as ações. Se a respiração estiver muito acelerada, por favor pare o exercício.
Frequência: Exercícios para alguns músculos devem ter um descanso de 48 horas; para algumas partes dos músculos o intervalo deve ser de um dia.
Carga: Decida a carga de exercícios de acordo com sua situação de energia pessoal, então gradualmente aumente a carga de exercícios. É comum sentir dores musculares na primeira vez que treina. Nas sequências seguintes, a dor desaparecerá.
Relaxamento: Após o treino, faça cinco minutos de alongamento, especialmente para evitar estiramentos e relaxamento dos músculos das pernas "para manter os músculos e flexibilidade e manter os músculos enrijecidos por um longo tempo. A fim de proteger o sistema digestivo, faça o treino até uma hora após as refeições.
Coma em até meia hora após o exercício. Ao fazer o exercício, por favor, beba o mínimo de água possível, e nunca beba muita água para não aumentar a carga do coração e dos rins.
Ajuste Máximo
A maneira mais eficaz para obter uma vida saudável são exercícios

funções de partes do seu corpo. Se você sentir a perda do fôlego, indica que seus exercícios são sobrecarga e devem ser ajustados. antes de usar a esteira a primeira vez , por favor se familiarize com ela --- como iniciar / parar e acelerar o ajuste. Use-a depois que você se familiarizar com ela. então fique na placa anti-derrapante de plástico ao longo de ambos os lados da esteria rolante, segure as barras laterais com ambas as mãos, e ajuste o medidor eletrônico na velocidade baixa de 1,6-3,2 km / h com o corpo reto e os olhos para frente. coloque um pé na esteira, mantenha-se relaxado. Depois que você se acostumar com a velocidade, aumente a velocidade lentamente em 3-5 km / h. mantenha a velocidade por quase 10 minutos e diminua a gradualmente. Não corra na esteira em alta velocidade na primeira vez.

Exercícios

Caminhe por 1 km em ritmo fixo e anote o tempo. Pode levar de 15-25 minutos. Se andar na velocidade de 4,8 km / h, que pode levar cerca de 20 minutos para 1 km. Se você puder fazer facilmente por várias vezes, você pode aumentar gradualmente a velocidade. Você progredirá muito se continuar por 30 minutos. Antes dos exercícios de caminhada, você deve estar ciente que é melhor ter calma. Este tipo de exercícios é para sua vida inteira e não_ uma mágica de uma noite.

A Eficiência dos Exercícios

O objetivo é de 3-5 vezes / semana e cada vez por 15-60 minutos. Sugere-se que você descubra o seu próprio plano de exercícios de acordo com o seu estado do corpo Você pode controlar a intensidade de exercícios com o ajuste de velocidade e tempo de exercícios.

Carga de Exercícios

Aqueça por 2 minutos na velocidade de 4,8 km / h, então aumente a velocidade a 5,3 km / h e mantenha por 2 minutos. Em seguida, aumente a velocidade em 0.3 km / h a cada 2 minutos até que você sinta dificuldade para respirar. Então baixe a velocidade em 0.3 km / h.

Roupas

Você só precisa de um bom par de meias. Sugere-se que você use tênis ou sapatos de fitness sem qualquer objeto sob eles para evitar desgaste da placa e correia da esteira. Você deve usar adequadamente e fazer exercícios

moderados. Sugere-se você selecione roupas para esportes em material de algodão para ventilação.

Atenção:
Nossa empresa se reserva o direito de interpretação final para a aparência, especificação e tipo de produto mencionado acima. O produto está sujeito a alteração sem aviso prévio. Por favor, faça o objeto como o padrão.